

Dictionnaire des mots japonais utilisés en Aïkido

Ai hanmi katate dori : saisie croisée (ou kosa dori).

Aite : **Celui qui chute**. C'est l'attaquant qui subit la technique (ou Uke)

Atémi : Coup.

Bo : Bâton long (de 1,60m à 2m).

Bokken : Sabre de bois.

Budo : Littéralement, « l'art d'arrêter une lance », c'est-à-dire de se défendre ; ce terme désigne en fait tout art martial japonais comme le judo, le karaté ou l'aïkido.

Bushido : La « Voie » des samourais.

Chudan : Dans une garde ou pour un coup, position moyenne

Chudan tsuki : coup de poing au plexus

Dan : Grade de ceinture noire.

Deshi : Etudiant.

Dojo : Lieu où est transmis l'enseignement

Eri : Le col (du gi, par exemple)

Gedan : Dans une garde ou pour un coup, position basse.

Gedan tsuki : coup de poing au bas ventre

Gi : Vêtement de travail et d'entraînement. Baptisé kimono, à tort.

Hakama : [Large jupe-pantalon portée sur le gi \(kimono\). Vêtement traditionnel. Pour en savoir plus, notamment concernant le pliage:](http://fr.wikipedia.org/wiki/Hakama)

Hanmi : La garde souple traditionnelle en Aïkido.

Hanmi handachi : Techniques où nage est assis et uke debout.

Hara : Partie inférieure de l'abdomen qui est le centre de l'énergie physique et spirituelle. Tout mouvement devrait naître de ce point.

Hiji : Le coude.

Irimi : Entrer à travers la ligne d'attaque.

Jiyu waza : Technique libre

Jo : Bâton court.

Jodan : Dans une garde ou pour un coup, position haute.

Jodan tsuki : Coup de poing au visage

Jo dori : Techniques au bâton court.

Kamae : Attitude ou garde

Kamiza : L'autel qui abrite le portrait de Maître Ueshiba ainsi que l'esprit de l'Aïkido.

Kata : Série de figures conventionnelles dans un but de transmission des techniques et de l'esprit

Kata : épaule

Kata dori : Saisie d'épaule

Katate : poignet

Katate dori : Saisie de poignet

Keiko : Etude ou pratique. Le sens le plus profond est le retour aux origines. Par l'étude du passé et l'appréciation de l'expérience, le présent peut être compris, et l'esprit raffiné.

Ki : Concentration, énergie vitale

Kiai : La libération des pouvoirs spirituel et physique, sous la forme d'un cri venant du hara.

Koshi : La hanche.

Kote : Le poignet.

Kokyu : Le pouvoir du souffle, renouvellement de force vive.

Kosa dori : Saisie croisée. Se dit également : ai hanmi katate dori.

Kubi : Le cou.

Kubi shime : Saisie avec strangulation.

Kumi jo : Exercice à 2 jo.

Kumi tachi : Exercice à 2 bokken.

Kyu : Grades avec ceinture blanche.

Ma ai : Gestion de la distance et du rythme

Misogi : Purification de la pensée, du corps et de l'esprit. Transpirer, se laver, jeûner, sont des actions de misogi.

Mune tsuki : Coup de poing direct au plexus solaire.

Musubi : Mouvement de la spirale (qui unifie les contraires)

Nage : Projection

Omote : De face

O Sensei : Grand Maître, titre utilisé pour le Fondateur de l'Aïkido, ainsi que pour les fondateurs des autres Arts Martiaux.

Randori : Technique libre contre attaques multiples.

Rei : Saluer en inclinant le buste

Reigi : L'étiquette correcte, le comportement approprié

Reishiki : l'étiquette, les conventions (visant notamment à respecter l'intégrité du partenaire)

Ryote dori : Saisie des 2 poignets.

Ryokata dori : Saisie des 2 épaules.

Samuraï : Vient du verbe "servir". Celui qui a le devoir et la responsabilité de protéger la société.

Sempai : Etudiant "senior". Celui qui a commencé l'étude de l'Aïkido avant vous. Vous lui devez respect pour son expérience.

Seiza : Position assise.

Sen : Analyse de la situation dans laquelle se trouve le partenaire.

Go no Sen exprime l'idée de blocage ou de contre-attaque.

Sen no Sen exprime l'idée d'attaque dans l'attaque, ou d'initiative dans l'attaque.

Sensei : Enseignant

Senshin : Un esprit et un coeur purifiés. Attitude de lucidité, de clairvoyance.

Shikko : Marche à genoux.

Shime : Etranglement.

Shisei : « position juste »

Shomenuchi : Coup au sommet de la tête.

Shomentsuki : Direct au niveau des yeux.

Shodan : 1er dan.

Soto : Extérieur.

Sokumen : De biais.

Suburi : Exercice à l'épée ou au bokken au cours duquel le même geste de coupe est répété encore et encore. Très bon exercice de purification et de méditation.

Suwarivaza : Exercices qui se déroulent entre partenaires à genoux.

Tachi : Position debout.

Tachiwaza : Pratique entre deux partenaires debout

Tachi dori : Exercices pratiqués par 2 partenaires debout.

Taijutsu : Exercices à mains nues.

Taisabaki : Forme de déplacement du corps à 180°

Tanden : Voir Hara.

Tanto : Couteau.

Tanto dori : Exercices consistant à désarmer un partenaire armé d'un couteau.

Tatami : Tapis d'entraînement, d'une surface de 2 m2.

Te : La main.

Tenkan : Rotation à 180° sur le pied avant pour détourner la force.

Tori : Celui qui utilise la force de l'attaquant pour la neutraliser par une technique.

Tsuki : Attaque directe.

Uchi : Intérieur.

Ude : Le bras.

Uke : Celui qui chute. C'est l'attaquant qui subit la technique (ou Aite)

Ukemi : Techniques de chute, vers l'avant ou l'arrière selon les besoins.

Ura : Sur l'arrière.

Ushiro : Par-derrrière.

Waza : Technique.

Yokomenuchi : Coup sur le côté de la tête.

Zanshin : Vigilance.